

&lt; ITALY

 TRUSTED CORRIERE DELLA SERA

## Ginnastica «da banco» dopo la scuola per rimettere in moto spalle e collo

Che si debbano sedere ai banchi a rotelle o utilizzino i classici monoposto, per gli studenti italiani questo sarà un anno scolastico diverso e molto più «immobile». Qualunque sia la postazione in classe, infatti, una conseguenza delle nuove regole per contenere i contagi da Covid-19 sembra chiara per tutti: bambini e ragazzi si muoveranno meno, un po' perché dovranno stare seduti ancora più a lungo del solito, un po' perché anche nelle ore di educazione fisica non sarà possibile praticare molte attività (niente sport di squadra come la pallavolo, per esempio).

I rischi della sedentarietà

Per questo **ISICO** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) di Milano ha richiamato alla necessità di dare più spazio alla «ginnastica da banco», la cosiddetta school gym, per evitare che i prossimi mesi siano costellati da mal di testa e dolori a schiena, collo e spalle, i sintomi più comuni in caso di immobilità prolungata da seduti. «Dopo il lockdown abbiamo registrato un aumento dei casi, anche nei bambini», racconta Alessandra Negrini, fisioterapista **ISICO**. «La sedentarietà peggiora la qualità di vita e il mal di schiena oggi inizia a essere comune già a 12-13 anni: è fondamentale far muovere di più studenti e anche insegnanti, tutto il movimento che non si riesce a fare nelle ore in classe dovrà essere recuperato dopo, con più sport o gioco libero nel pomeriggio».

Posizioni sbagliate e «fisse»

La «trappola» è restare fissi in una stessa posizione troppo a lungo, come specifica Andrea Zonta, fisiatra **ISICO**: «Il nostro corpo non è fatto per restare fermo, anche di notte cambiamo posizione: i danni infatti derivano non tanto dalla singola postura sbagliata, quanto dal fatto che sia mantenuta nel tempo. Il problema è rilevante nei bambini e ragazzi perché hanno una soglia del dolore più alta, quindi iniziano a lamentarsi quando sono ben oltre un livello di sollecitazione con ripercussioni negative; inoltre sono organismi in crescita, in cui le strutture ossee e muscolari sono «modellabili» e posture sbagliate possono più facilmente modulare lo sviluppo in senso sfavorevole.

Gli adolescenti

Gli adolescenti rischiano ancor più dei bimbi, perché tendono a muoversi ancora di meno nel tempo libero». La didattica a distanza potrebbe pure peggiorare le cose, perché concentrati di fronte a un computer si finisce per stare fermi senza quasi accorgersene per una, due, tre ore. «I giovanissimi devono muoversi più possibile, a scuola e fuori, facendo sport con regolarità e approfittando di ogni occasione per camminare, andare in bici e così via. Cambiare lo stile di vita risolve anche i piccoli disturbi a collo e schiena e può funzionare perfino più di fisioterapia e altri interventi», conclude Zonta

Comen sedersi al banco

La prima regola, al banco e a casa? Sedersi in modo corretto: non servono particolari sedie ergonomiche, che anzi vanno usate bene per non essere controproducenti (vincolano di più la posizione e quindi spingono ad «appollaiarsi» in modo spesso errato), basta mettere il sedere in fondo alla seduta e appoggiare la schiena allo schienale

 STATISTICS
0  
NEWS VIEWED0  
TOTAL USERS0  
ONLINE
 LEGAL ISSUES

**Denial of responsibility!** The World News is an automatic aggregator of the all world's media. In each material the author and a hyperlink to the primary source are specified. All trademarks belong to their rightful owners, all materials to their authors. If you are the owner of the content and do not want us to publish your materials, please contact us by email [abuse@theworldnews.net](mailto:abuse@theworldnews.net). The content will be deleted within 24 hours.

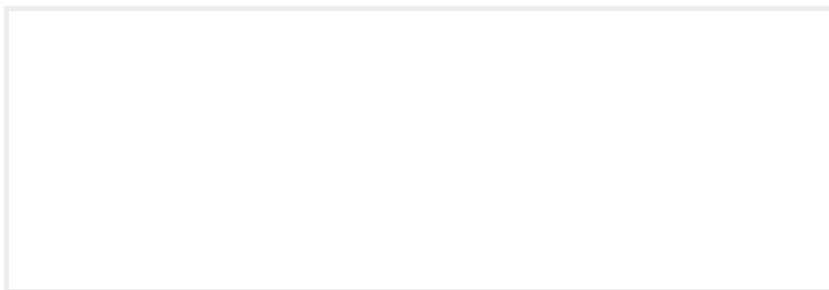
 OTHER NEWS

All News  
Great Britain News  
USA News  
Spanish News  
Switzerland News  
Belgium News  
Italy News  
Czech News  
Poland News  
Sweden News

come spiega il fisiatra **ISICO** Andrea Zonta: «I ragazzi stanno seduti sul bordo e poi si sdraiano con la testa avanti e fuori asse, ma così non si mantiene la naturale curvatura lombare e si sollecitano troppo i muscoli di testa e collo, sovraccaricando la meccanica della colonna e favorendo la comparsa di dolori».

Gli esercizi consigliati

Oltre a sedersi bene, magari procurandosi un supporto lombare per mantenere la giusta curvatura della schiena, servirà anche fare pause frequenti per piccoli esercizi di school gym: si possono trovare sul sito ISICOe come aggiunge la fisioterapista Alessandra Negrini «Sarebbe utile per gli studenti ma anche per gli insegnanti, pure loro costretti a stare più immobili alla cattedra rispetto al passato. Basta dedicare spesso (ogni mezz'ora o al massimo ogni ora, ndr) pochi minuti a movimenti da fare seduti o in piedi accanto al banco: allungamenti delle braccia, flessioni della testa verso le spalle o laterali del busto, spinte dei gomiti all'indietro, piccoli saltelli sul posto. Le ore di educazione fisica, dovendo mantenere le distanze, potrebbero essere sfruttate per fare esercizi di stretching e di rinforzo muscolare, ma anche per dare indicazioni posturali di base».



#### Football news:

West Ham ha rubato a Bale la gioia del ritorno: Gareth è uscito a 3:0 e ha visto un pazzo rimonta

Moyes circa 3:3 con tottenham: il piano di West Ham era di impedire 0:4. Orgoglioso della squadra

Schalke 20 partite consecutive non vince in Bundesliga. Il club va al 17 ° posto

Tour di calcio di Lipsia. Prima parte: continuità generazionale?

Jose Mourinho: perdere 0-3 e cedere a tutti gli articoli non è facile credere nel successo.

Congratulazioni West Ham

Bale ha dovuto segnare e sollevare la questione del vincitore. Warnock di gioco

Tottenham - West Ham (3:3)

Il centrocampista Gareth Bale è tornato a Tottenham

**SOURCE** [https://www.corriere.it/salute/muscoli-ossa-articolazioni/20\\_ottobre\\_18/ginna...](https://www.corriere.it/salute/muscoli-ossa-articolazioni/20_ottobre_18/ginna...)

**Netherlands News**

**Colombian News**

**Austrian News**

**Football sport news**

**Deutsche fuballnachrichten**

**Notizie sul calcio italiano**

**Noticias de ftbol espaol**

**Football sport nouvelles**



#### OTHER NEWS

- Roma, Calenda: "Mi candido a sindaco"  
 0:0 Comments
- Nuovo Dpcm: orari ridotti per bar e ristoranti, turni a scuola, piazze chiuse (ma decideranno i sindaci)  
 0:0 Comments
- Covid, i numeri di oggi: 11.705 nuovi casi, picco di contagi in Lombardia  
 0:0 Comments
- Calenda ha deciso. Si candiderà a sindaco di Roma. "Un dovere e una grande avventura. Auspicio che ci sia un ampio appoggio"  
 0:0 Comments
- Giro d'Italia: gli applausi della gente, la fatica di ogni corridore  
 0:0 Comments
- Carlo Calenda: "Mi candido a Sindaco di Roma"  
 0:0 Comments
- Terminata riunione di Governo, argomenti trattati: palestre, locali e scuola  
 0:0 Comments
- Al Liceo Galilei scatta la quarantena per una classe e cinque insegnanti  
 0:0 Comments